

Автор: Андрей Каща
20.05.2015 13:28



На днях олимпийский чемпион и лучший спортсмен ХМАО Александр Легков стал обладателем шикарного велосипеда MTB Orbea Alma 29 M20. О необходимости велотренировок Александр Легков рассказал нашему сайту.

- Огромной нужды в велосипеде перед летом у меня не было, - признался Александр Легков. – Но так получилось, что во время отдыха я начал делать небольшие кроссы – у меня заболело колено. Но это старая травма, которой уже года три. Раньше я перед тренировками заматывал колено, мне делали массажи – в общем, все было более-менее нормально... Нынешней весной после небольшой паузы начал активно тренироваться. Первые тренировки проводил в Доминикане. Бегал кроссы. А там варианта два: либо по песку, либо по асфальту. Нагрузка на колено и там, и там большая. Почувствовал боль в колене. Вернувшись в Москву, связался с профессиональными спортивными врачами, работающими в футболе. Они провели осмотр, сделали МРТ. Также исследования были отправлены футбольным врачам в Италию. Общее заключение: с мениском проблем нет, а вот связка «подушатана» серьезно. Мне разработали план лечения, а также посоветовали во время лечения заменить кросс либо на велосипед, либо на роллеры. Встал вопрос с приобретением велосипеда. Я связался с главным тренером сборной ХМАО по лыжным гонкам Сергеем Кряниным. Он, в свою очередь, связался с президентом Ханты-Мансийского банка, президентом Федерации лыжных гонок ХМАО Дмитрием Александровичем Мизгулиным. Благодаря их помощи в экипировочном и сервис-центре «Ювента» был приобретен горный велосипед MTB Orbea Alma 29 M20 и педали к нему Shimano XTR M9000 MTB. Отдельное спасибо хочу сказать гендиректору «Ювента Спорт» Петру Васильевичу Тихоновичу, который помог с выбором и приобретением велосипеда.

- Этот велосипед будет путешествовать с вами по сборам или вы будете тренироваться на нем только дома?

- Все будет зависеть от колена и от места проведения сбора. К примеру, в июне у нас

Александр Легков будет тренироваться на велосипеде MTB Orbea Alma 29 M20

Автор: Андрей Каца
20.05.2015 13:28

запланирован сбор в Отепя (Эстония). Туда, конечно, я этот велосипед возьму. Если же на какой-то из сборов придется лететь, то мне бы не очень хотелось его с собой таскать. Во-первых, это просто тяжело. Во-вторых, у велосипеда карбоновая рама – придется в обязательном порядке покупать специальный защитный чемодан для перевозки. Это не очень удобно. Что же касается колена, если оно не будет болеть – оставлю велосипед дома и буду на нем тренироваться в межсборье. Если же необходимость в постоянных тренировках на велосипеде не отпадет, то я, естественно, куплю чехол и буду возить его с собой по сборам. Так что в любом случае велосипед в своей подготовке я буду использовать чаще, чем раньше.